

# CUÍDESE

T1 2025

Una publicación para los miembros de **BlueCare<sup>SM</sup>** y **TennCareSelect**



---

**Haga una resolución para su salud mental**

PÁGINA 10

---

**¿El IEP de su hijo sigue funcionando?**

PÁGINA 18

Estimado(a) miembro:

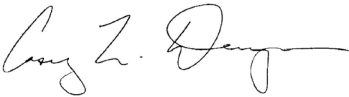
El comienzo de un nuevo año es un excelente momento para el cambio. Y uno de los mayores cambios que puede hacer es en su salud.

En este boletín encontrará recursos, información y consejos para ayudarle a lo largo de su experiencia de salud. Hablamos sobre lo siguiente:

- › Planificación del embarazo y atención prenatal
- › Resoluciones de salud mental que puede hacer
- › Hábitos saludables para el corazón
- › Y más

Si tiene alguna duda o necesita ayuda, estamos aquí para ayudarle. Simplemente, llámenos. Juntos, trabajaremos para hacer que el 2025 sea su año más saludable y feliz hasta ahora.

Le deseamos lo mejor.



**Casey Dungan**

President and CEO  
BlueCare Tennessee



**¡ÚNASE A NOSOTROS EN LÍNEA!**

Infórmese mejor acerca de sus beneficios  
y reciba consejos de salud y bienestar.

Visítenos en [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com)

Dé Me gusta en Facebook® [facebook.com/bluecaretn](https://facebook.com/bluecaretn)

Síguenos en Instagram [instagram.com/bluecaretn](https://instagram.com/bluecaretn)

# CUÍDESE

## CONTENIDO

<b>2</b>	Historia de miembros: Poder sobre la diabetes
<b>3</b>	Cómo encontrar y obtener atención: Su encuesta CAHPS de 2025
<b>5</b>	Nuevo beneficio de pañales
<b>6</b>	Planificación de su próximo embarazo
<b>7</b>	Mes de los Hábitos Saludables para la Salud del Corazón
<b>8</b>	¿Toma una estatina?
<b>9</b>	Receta: 3 latas para chili
<b>10</b>	Haga una resolución para su salud mental
<b>11</b>	Su tarjeta de millaje de gasolina recargable
<b>12</b>	Miembros de los programas CHOICES y Employment and Community First CHOICES
<b>13</b>	Encuentre el éxito del cuidado tutelar con la crianza compartida
<b>14</b>	Cerrar la brecha: Atención prenatal
<b>16</b>	Exámenes de detección de cáncer de cuello uterino
<b>16</b>	Un mensaje de DentaQuest: Alimentos saludables, boca saludable
<b>17</b>	Rincón para adolescentes: Intimidación y lo que puede hacer para ayudar
<b>18</b>	¿El IEP de su hijo sigue funcionando?
<b>19</b>	Kramer Davis Health: Crear hábitos saludables
<b>20</b>	Lo ayudaremos a encontrar apoyo
<b>20</b>	¿Necesita ayuda con el acceso a Internet o con su factura telefónica?
<b>21</b>	Manténgase en contacto con TennCare
<b>21</b>	Pruebas de PKU para recién nacidos
<b>21</b>	Nos preocupamos por su cobertura para la diabetes

*Cuídese* es una publicación trimestral de BlueCare Tennessee, un licenciatario independiente de BlueCross BlueShield Association.

Esta información no tiene la intención de reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica.

*Cuídese* se publica en inglés y español en [bluecare.bcbst.com/BlueCareTN-News](https://bluecare.bcbst.com/BlueCareTN-News).



## HISTORIA DE MIEMBROS

# Poder sobre la diabetes

Nathan es miembro de CHOICES y vive con diabetes. La nutricionista registrada de BlueCare Tennessee, Melissa Perry, se reunió con Nathan en una clase virtual de cocina comunitaria de BlueCare Tennessee. Hablaron sobre la dieta y cómo controlar el azúcar en sangre.

Nathan compartió que tienen trastorno del espectro autista. Podría ser más difícil aprender por teléfono o mediante la lectura. Por lo tanto, decidieron reunirse en persona. Se reunieron en el Centro de Autismo de Chattanooga. Nathan trabaja allí como coordinador del grupo de apoyo. Melissa compartió ideas de refrigerios y recetas. Encontraron algunos materiales útiles que un computador podía leer en voz alta para Nathan.

Nathan también habló sobre los desafíos que plantea el seguimiento del azúcar en sangre. Le resultaba difícil a Nathan debido a problemas sensoriales. Por lo tanto, Melissa sugirió usar un medidor continuo de glucosa (continuous glucose meter, CGM). Nathan lo probó. El CGM mostró grandes aumentos en el nivel de azúcar en sangre por la noche después de las comidas con alto contenido de carbohidratos. Melissa luego le aconsejó a Nathan que probara un refrigerio con alto contenido de proteínas antes de irse a dormir.

Nathan también comenzó una clase de ejercicios aeróbicos acuáticos.

Tres meses después, mejoraron los niveles de azúcar en sangre, energía y dolor de Nathan. Nathan también pudo pasar de tres medicamentos para la presión arterial a uno.

**“Me alegra que Melissa se haya tomado el tiempo para comprender y trabajar con mi estilo de aprendizaje”,** expresó Nathan. **“Puedo controlar mi nivel de azúcar en sangre con alimentos y ejercicios. Eso y el CMG me dieron poder sobre la diabetes”.**





## Cómo encontrar y obtener atención: Su encuesta CAHPS de 2025

Es posible que reciba una encuesta por correo postal a principios de este año. Es su oportunidad informarnos qué opina de su atención, independientemente de que solo vaya al médico para controles anuales o que consulte a varios proveedores de atención médica. Usaremos sus respuestas para determinar cómo podemos trabajar mejor con los médicos para asegurar que reciba la mejor atención.

**Si recibe una encuesta, complétela.** A continuación, envíela en el sobre proporcionado. No necesita franqueo. También puede recibir una llamada telefónica si no envía su encuesta.

**Agradecemos que se tome un tiempo para proporcionar sus comentarios.** Puede ayudarnos a hacer cambios que beneficien a todos los miembros.

**¿Tiene preguntas sobre cómo encontrar u obtener atención?** Estamos aquí para ayudarle. Hemos reunido algunas de las preguntas de atención más comunes para usted aquí.

### ¿Dónde debo ir para recibir atención?

Su médico de atención primaria (primary care provider, PCP) es su médico de referencia para controles y visitas por enfermedad. Visitar su médico de atención primaria regularmente le ayuda a conocerlo a usted y sus antecedentes médicos. Puede ayudarle a decidir cuál es la mejor atención para usted. Pero cuando no puede ver a su médico de atención primaria, aún tiene opciones.

- › Llame a nuestra línea de enfermería disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1-800-262-2873**. Pueden ayudar a responder preguntas sobre sus síntomas, afecciones médicas y otros problemas de salud básicos.
- › Ir a un centro de cuidados de urgencia. Estas clínicas sin cita previa ofrecen atención que no es de emergencia. Los tiempos de espera suelen ser más cortos que en una Sala de Emergencia.

**¿Necesita atención de emergencia?** No espere. Vaya a la Sala de Emergencia más cercana. O bien, llame al **911**.

*Consulte más preguntas y respuestas en la página siguiente.*

### ¿Con cuánta anticipación debo programar mi cita?

- › Para **chequeos regulares**, debe poder programar su consulta médica dentro de las tres semanas o antes.
- › Para **visitas por enfermedad y atención de urgencia**, debe poder programar una visita dentro de las 48 horas.
- › ¿Tiene problemas para programar su visita? ¿Necesita ayuda adicional? Llámenos. Puede encontrar el número de Servicio al Cliente en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro y en la última página de este boletín informativo.

### ¿Cuánto tiempo puedo esperar en el consultorio de mi médico?

Los tiempos de espera son variables. Pero llegar al consultorio de su médico unos minutos antes puede darle tiempo para completar cualquier documentación antes de su cita. Esto puede ayudar a prevenir demoras.

Pero recuerde que también es importante que su médico respete su tiempo. ¿Está experimentando esperas largas que le dificultan obtener la atención que necesita? Infórmenos.

### ¿Necesito hacer un seguimiento con mi médico de atención primaria después de una visita al hospital o a la sala de emergencia?

Sí. Es importante que vea a su médico de atención primaria:

- › **Dentro de los siete días de llegar a casa de la sala de emergencia.**
- › **Dentro de los 30 días de llegar a casa después de una hospitalización.**

Su médico de atención primaria puede ayudarle a comprender y cumplir su plan de tratamiento. ¿Está recibiendo atención especializada? Asegúrese de que su médico de atención primaria también esté al tanto de eso.



### ESTAMOS AQUÍ PARA SERVIRLE

Su plan incluye muchos beneficios y recursos para ayudarle a sentirse seguro de su atención médica. Queremos ayudarle a aprovechar al máximo su plan.

Visite [bluecare.bcbst.com/get-care/how-we-care](https://bluecare.bcbst.com/get-care/how-we-care) para ver cómo nos preocupamos y para conocer más sobre algunos de los beneficios que nuestros miembros más adoran. O bien, llámenos.

# Nuevo beneficio de pañales

¡TennCare tiene noticias emocionantes para las familias de TennCare en todo el estado! **TennCare proporciona hasta 100 pañales por mes sin costo para usted para niños menores de dos años que tienen TennCare o CoverKids.** TennCare se asocia con farmacias de todo el estado para asegurarse de que los miembros de todos los condados puedan obtener fácilmente este beneficio.

## PARA RECOGER PAÑALES:

1. Visite una farmacia participante. Encuentre una ubicación en [tn.gov/tenncare/diapers](https://tn.gov/tenncare/diapers).
2. Muestre la tarjeta de identificación de farmacia de su hijo en el mostrador de la farmacia. Para los recién nacidos, puede usar la tarjeta de identificación de farmacia o el número de Seguro Social de la madre hasta que el recién nacido reciba su propia identificación.

TennCare cubrirá las marcas de pañales populares e incluirá diferentes tipos de pañales para satisfacer las necesidades de su familia. Es posible que su farmacia no tenga todas las marcas enumeradas o que no tenga un suministro de su marca preferida. Para obtener más información sobre el beneficio de pañales, visite [tn.gov/tenncare/diapers](https://tn.gov/tenncare/diapers).

TennCare  
**Diaper**  
Benefit 

for TennCare and CoverKids  
members under age two



# Planificación de su próximo embarazo

¿Está pensando en tener otro bebé? Esta puede ser una opción emocionante. Pero también es importante considerar el momento apropiado.

Hable con su médico sobre sus planes. El médico puede responder preguntas que tenga acerca de quedar embarazada o estar embarazada. Para la mayoría de las personas, se recomienda esperar 18 meses o más entre embarazos. Esto permite que su cuerpo se recupere completamente de su último parto.

## **También le da a su bebé la mejor posibilidad de:**

- › Nacer en el momento adecuado, en lugar de nacer antes de tiempo.
- › Tener un peso saludable al nacer.
- › Crecer a la velocidad adecuada para su edad.

Es posible que algunas personas no necesiten esperar 18 meses entre embarazos. Por ejemplo, es posible que las personas mayores de 35 años o que hayan tenido un aborto espontáneo o un parto de mortinato no necesiten esperar tanto. Su médico puede ayudarle a decidir qué es lo mejor para usted y su familia. Y los chequeos regulares ayudarán a asegurar que usted y su bebé estén saludables durante el embarazo.

i

## **Hable con su médico acerca de las opciones de anticoncepción.**

**Si está embarazada, el mejor momento para hablar con su médico sobre los métodos anticonceptivos es antes de que nazca su bebé.**

Puede ayudarle a decidir qué es lo mejor para usted y su familia.

Existen varias opciones de anticonceptivos después de dar a luz. Puede comenzar a usar un método anticonceptivo de acción prolongada tan pronto como nazca su bebé.

**La lactancia exclusiva durante los primeros seis meses después del nacimiento puede prevenir el embarazo para algunas personas.**

Esto le da tiempo para decidir sobre un método anticonceptivo a largo plazo. Sin embargo, es posible que esta opción no sea la mejor para todos. Hable con su médico para conocer más.



## Mes de los Hábitos Saludables para la Salud del Corazón

**Febrero es el Mes del Corazón en Estados Unidos.** Pero la salud cardíaca es importante durante todo el año. Estos son algunos cambios que puede hacer para mejorar su salud cardíaca y reducir su riesgo de enfermedad cardíaca:

- › **Elija grasas saludables.** Intente comer frutas y verduras frescas todos los días. Limite su ingesta de sal, alimentos procesados y alimentos con alto contenido de grasas saturadas y trans. ¿Tiene diabetes o prediabetes? Tenga cuidado con los alimentos que aumentan su nivel de azúcar en sangre, como refrigerios azucarados, refrescos y cereales refinados.
- › **Beba con moderación.** O bien, evite el alcohol por completo. Beber mucho alcohol puede aumentar su nivel de presión arterial.
- › **Póngase en movimiento.** La actividad física puede ayudarle a alcanzar o mantener un peso saludable. Y puede reducir sus niveles de presión arterial, colesterol y azúcar en sangre. Los adultos deben apuntar a dos horas y media por semana. Intente caminar, montar en bicicleta o cualquier otra actividad de movimiento que disfrute. Los niños y adolescentes deben hacer una hora de actividad física todos los días.
- › **No fume ni vapee.** Las investigaciones demuestran que el consumo de productos de tabaco y vapeadores (o cigarrillos electrónicos) puede dañar el corazón. Si fuma o vapea, hable con su médico sobre dejar de fumar. Puede ayudarle.
- › **Cuide de sus afecciones de salud.** El colesterol alto, la presión arterial alta y la diabetes pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca. Siga los consejos de su médico para controlarlos. Si su médico dice que necesita medicamentos para ayudar, tome sus medicamentos exactamente como su médico le dice. Y pregúntele a su médico si no está seguro de lo que debe hacer.

Fuentes: <https://www.cdc.gov/heart-disease/prevention/index.html>, <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/CIRCULATIONAHA.121.056777>, <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/limiting-alcohol-to-manage-high-blood-pressure>



## ¿Toma una estatina?

**Las estatinas son un tipo de medicamento que ayuda a reducir el colesterol.**

Cuando se combinan con un estilo de vida saludable, pueden ayudar a prevenir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Su médico puede recetarle una estatina si tiene colesterol alto, diabetes y/o antecedentes de problemas cardíacos. Si su médico le receta una estatina:

- › Asegúrese de tomarla según las indicaciones.
- › Pregúntele a su médico si debe evitar algo mientras toma este medicamento. (Algunas estatinas se ven afectadas por lo que come y bebe).
- › Avísele de inmediato a su médico si presenta algún efecto secundario.
- › No deje de tomarla por su cuenta a menos que su médico diga que está bien.
- › Llame a su médico o farmacéutico si tiene preguntas.

Fuentes: <https://www.cdc.gov/diabetes/diabetes-complications/statins-and-diabetes.html>,  
<https://www.cdc.gov/cholesterol/treatment/cholesterol-lowering-medicines.html>,  
<https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/grapefruit-juice-and-some-drugs-dont-mix>



## 3 LATAS PARA CHILI

PORCIONES: 6

**Entre en calor con esta receta de chili saludable. Es rápida y fácil de preparar.** Cada porción tiene 1 taza de verduras, 6 gramos de proteína, 7 gramos de fibra, solo 3 gramos de azúcar (sin azúcares agregados) y 24 gramos de carbohidratos. Esto la convierte en una excelente opción para las personas que viven con diabetes.

### INGREDIENTES

- › 1 lata (15.5 onzas) de frijoles, con bajo contenido de sodio y sin escurrir (pinto, rojos o negros)
- › 1 lata (15.2 onzas) de maíz escurrido (o un paquete de 10 onzas de maíz congelado)
- › 1 lata (14.5 onzas) de tomates triturados, con bajo contenido de sodio y sin escurrir
- › 1 cucharadita de chili en polvo (o más, al gusto)

### INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Coloque el contenido de las 3 latas en una sartén.
3. Agregue el chili en polvo al gusto.
4. Revuelva para mezclar.
5. Continúe revolviendo a fuego medio hasta que se caliente bien.
6. Refrigere las sobras.

i

### ¿TIENE DIABETES?

Nuestro programa de diabetes gratis puede ayudarle en su camino hacia una buena salud. El programa lo conecta con un equipo de dietistas titulados certificados en educación en diabetes. ¿Está interesado? Llame a su equipo de atención. Pueden brindarle más información sobre el programa y ayudarlo a inscribirse.



## Haga una resolución para su salud mental

Cuidar de su cuerpo es importante. Pero también es importante cuidar de la mente. Estas son algunas resoluciones de Año Nuevo que puede hacer para ayudar a mejorar su salud mental.

### **RESOLUCIÓN N.º 1: Apague las noticias**

Es bueno estar informado. Pero muchas noticias todos los días sobre eventos tristes puede ser perturbador. Podría ayudar establecer límites. Intente solo ver noticias o desplazarse por las redes sociales unas cuantas veces al día. O bien, apague las pantallas de su teléfono, televisión y computador por la noche para darle un descanso a su mente.

### **RESOLUCIÓN N.º 2: Duerma lo suficiente**

El sueño desempeña un papel importante en su salud mental. La mayoría de los adultos necesitan siete horas o más de sueño cada noche. Comience por configurar el despertador a la misma hora cada mañana. Comience a relajarse alrededor de la misma hora cada noche.

### **RESOLUCIÓN N.º 3: Realice caminatas de salud mental**

Caminar es excelente para su salud física. Puede reducir el riesgo de depresión. Tómese algunos descansos para caminar todos los días para ayudar a despejar la mente y hacer que el corazón bombee.

### **RESOLUCIÓN N.º 4: Dedíquese un poco de tiempo.**

Es importante realizar actividades que le gusten para relajarse y descansar. También puede hacer cosas simples cuando se sienta estresado. Respire profundamente, estírese o medite.

### **RESOLUCIÓN N.º 5: Conéctese con los demás**

Hablar sobre sus preocupaciones o cómo se siente puede ayudar con su salud mental. Entonces, ¿por qué no hacer la resolución de pasar más tiempo de calidad con familiares o amigos en los que confía? Consultar a un terapeuta también puede ser útil. Además, sus beneficios cubren la atención de salud mental. ¿Necesita ayuda para encontrar un terapeuta? Llámenos.

## Su tarjeta de millaje de gasolina recargable

Puede usar su beneficio de transporte para obtener traslados gratis a su médico o para recoger su medicamento. También le reembolsaremos las millas conducidas a citas de salud que no sean de emergencia.

### ¿Cómo puedo recibir un reembolso?

Después de conducir a una cita de salud que no sea de emergencia, puede pedirnos que le reembolsemos el viaje. Recibirá un reembolso según la cantidad de millas que condujo. Agregaremos el dinero a su tarjeta de millaje de gasolina recargable de Comdata. No tiene que esperar cheques por correo postal.

### Su tarjeta de millas de gasolina también facilita lo siguiente:

- › Úsela en cajeros automáticos dentro de la red para obtener dinero en efectivo de su tarjeta. (Pueden aplicarse tarifas para cajeros automáticos fuera de la red).
- › Use su tarjeta en cualquier lugar donde se acepte MasterCard.
- › Reciba alertas de texto para actualizaciones de saldo.
- › Acceda a la información de su tarjeta en línea las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Recibirá un mensaje de texto cada vez que le reintegren el dinero. Por lo tanto, si es posible, asegúrese de optar por recibir mensajes de texto. Puede hacerlo cuando active su tarjeta. ¿La tarjeta ya está activa? Llame al Servicio al Cliente de Comdata al **1-888-265-8228**. Pueden ayudarle a inscribirse para recibir mensajes de texto.

**¿No tiene acceso a mensajes de texto?** También puede llamar para consultar su saldo. Una vez que haya configurado su tarjeta y PIN, comuníquese con el Servicio al Cliente de Comdata al **1-888-265-8228**. Ingrese el número de su tarjeta. Luego **oprime 1** para escuchar su saldo.



### ¿Tiene preguntas sobre su tarjeta de millaje de gasolina o cómo obtener un reembolso?

Llame al Servicio al Cliente de Comdata al **1-888-265-8228**. Están abiertos las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

## Prepárese para su próxima consulta médica

Estar preparado para una consulta médica puede ayudarlo a sentirse más seguro. Use esta lista de verificación para ayudarlo a usted y/o a su cuidador a prepararse para su próximo chequeo.

### PROGRAMACIÓN DE SU VISITA

- Informe al programador sobre cualquier adaptación especial que necesite. Esto puede incluir cosas como tiempo adicional con el médico y un área de espera tranquila.
- Averigüe si hay formularios que pueda completar antes de su cita. De lo contrario, pregunte si los formularios están disponibles en un formato accesible.
- Pregunte sobre las opciones de transporte y estacionamiento.
- Asegúrese de que estén listos para cualquier equipo médico a quien los necesite llevar.

### ANTES DE SU VISITA

- Hable con su cuidador sobre la cita. Analice qué pruebas o tratamientos debería esperar.
- Anote cualquier cambio en su salud que le gustaría compartir con su médico y las preguntas que desea hacer.
- Asegúrese de tener su tarjeta de seguro.
- Haga una lista de sus recetas, dosis y la información de contacto de su farmacia y otros proveedores.
- Empaque un cuaderno o dispositivo de grabación. Pídale a su médico permiso antes de grabar.

### DURANTE SU VISITA

- Lleve cosas que necesita para sentirse más cómodo, como auriculares o una tableta para usar mientras espera.
- Sea directo y honesto con respecto a sus inquietudes.
- Pídale a su médico que le repita cosas que no entendió.

### **Novedades para CHOICES: Le ayudamos a encontrar empleo**

¿Sabía que los miembros de CHOICES ahora tienen acceso a servicios de empleo? Puede obtener información sobre sus opciones de trabajo, obtener ayuda para solicitar empleos y más. ¿Está interesado? Hable con su coordinador de la atención. Puede ayudarlo a explorar estos servicios y encontrar la mejor opción para usted.

# Encuentre el éxito del cuidado tutelar con la crianza compartida

**Cuando sea posible, la crianza compartida puede ayudar a los niños en acogida a mantenerse conectados con su familia biológica.**

La crianza compartida significa que los padres adoptivos trabajan con el Departamento de Servicios para Niños (Department of Children's Services, DCS), los clientes y los proveedores del DCS para cuidar a sus hijos adoptivos. Es una parte importante para ayudar a reunir a los niños de acogida con sus padres biológicos. Puede ayudarles a tener éxito como familia después de reunirse.

## Consejos para la crianza compartida

- › Pídale a los padres biológicos que asistan a las citas y a las reuniones escolares.
- › Llame para obtener actualizaciones.
- › Comparta fotos.
- › Hable sobre nuevos horarios y rutinas.
- › Planifique visitas divertidas.
- › Ayude a los padres biológicos a encontrar servicios comunitarios.
- › Ofrezca traslados a citas y visitas.

Puede encontrar más información sobre la crianza compartida en su Manual para padres adoptivos. Puede encontrarlo en línea en [files.dcs.tn.gov/policies/chap16/FPHandbook.pdf](https://files.dcs.tn.gov/policies/chap16/FPHandbook.pdf). También puede encontrar recursos para apoyar a los clientes en el sitio web del DCS en [tn.gov/dcs](https://tn.gov/dcs).



# Cerrar la brecha: Atención prenatal

Todos merecen atención médica de calidad. Pero algunos grupos de personas no siempre reciben el mismo nivel de atención que otros.

En Tennessee, las mujeres negras tienen más del doble de probabilidades de morir por complicaciones relacionadas con el embarazo que las mujeres blancas. Esta diferencia proviene de la falta de acceso a una atención prenatal de calidad, afecciones crónicas subyacentes, el racismo sistémico y el prejuicio cultural.

Pero usted puede ayudar a cerrar la brecha. Estas son algunas maneras en las que puede abogar por su salud y la de su bebé:

- › **Programe una visita prenatal con un médico que se especialice en atención del embarazo tan pronto como crea que puede estar embarazada.** Continúe visitando a su médico durante su embarazo. Es posible que solo necesite ver a su médico una vez cada cuatro semanas al principio. Pero deberá verlo con más frecuencia en su tercer trimestre, o antes si tiene un embarazo de alto riesgo.
- › **Obtenga sus vacunas prenatales.** Se recomiendan tres vacunas durante el embarazo: la vacuna contra la Tdap, el VRS y la gripe. Pregúntele a su médico sobre ellas y cualquier otra vacuna que pueda necesitar.
- › **Hable con su médico si algo no se siente bien.** ¿Siente que su médico no está escuchando? Está bien pedir una segunda opinión. Llámenos, y le ayudaremos.
- › **Sepa cuáles son las señales de que algo está mal.** Si está embarazada y tiene dolores de cabeza intensos, hinchazón extrema de las manos o la cara, problemas para respirar o sangrado vaginal abundante, no espere. Consulte a un médico de inmediato.
- › **Comparta sus antecedentes de embarazo en cada consulta médica durante el primer año después del nacimiento.**



## ¿ESTÁ EMBARAZADA?

Hable con su equipo de atención para obtener información sobre nuestro programa de maternidad. Puede obtener apoyo adicional para ayudarla a tener un embarazo saludable.

También puede encontrar recursos de maternidad en línea. Simplemente ingrese en [bluecare.bcbst.com/maternity](https://bluecare.bcbst.com/maternity).

# Exámenes de detección de cáncer de cuello uterino

**El cáncer de cuello uterino es un cáncer que se origina en el cuello uterino de una mujer.** Es causado con frecuencia por infecciones por el virus del papiloma humano (VPH). El cáncer de cuello uterino puede ser más fácil de tratar cuando se detecta temprano. Por ello, los exámenes de detección regulares son importantes para su salud.

## Existen dos formas principales de realizarse el examen de detección:

- › Una **prueba de Papanicolaou** es la recolección e inspección de células cervicales. Su médico revisará estas células para detectar anomalías. Puede encontrar células precancerosas y células de cáncer de cuello uterino. También puede encontrar cosas que no son cáncer, como una infección o inflamación.
- › Una **prueba de VPH** revisa las células para detectar ciertos tipos de VPH que pueden causar cáncer de cuello uterino.

## La mayoría de las mujeres deben seguir estas pautas de exámenes de detección:

- › **Entre los 21 y los 29 años:** Realícese una prueba de Papanicolaou cada tres años.
- › **Entre los 30 y los 65 años:** Hágase una prueba de Papanicolaou cada tres años o una prueba de VPH cada cinco años.
- › **A partir de los 66 años:** Analice los exámenes de detección con su médico.

Es posible que algunas mujeres necesiten exámenes de detección con más frecuencia. Y es posible que otras deban visitar antes, como aquellas personas que se han sometido a una histerectomía total (extirpación del útero y del cuello uterino). Consulte a su médico para saber qué es lo más conveniente para usted.

## VACUNA CONTRA EL VPH

**El VPH es un virus frecuente que puede causar cáncer. Cualquiera puede tenerlo.**

Puede ayudar a proteger a su hijo de los cánceres causados por el VPH con la vacuna del VPH. La cubrimos sin costo para usted.

### Administración de la vacuna:

- › **Los niños de entre 9 y 14 años** necesitan dos dosis administradas con seis a 12 meses de diferencia.
- › **Los adolescentes de 15 años o más** necesitan tres dosis en seis meses.
- › **Los adolescentes y adultos jóvenes de hasta 26 años** pueden recibir la vacuna si no recibieron la serie completa cuando eran más jóvenes.

Hable con el médico de su hijo sobre la vacuna del VPH en la próxima visita de control.



## Alimentos saludables, boca saludable

**Lo que come puede afectar su salud bucal.** Ayude a mantener sus dientes y encías más saludables agregando estos alimentos a su dieta:

- › Granos integrales
- › Frutas
- › Verduras
- › Alimentos lácteos con bajo contenido de grasa
- › Proteínas magras

Si desea una bebida caliente, opte por té verdes y negros. Contienen polifenoles, que matan las bacterias. Intente limitar la cantidad de azúcar que come o bebe. Esto también ayudará con su salud bucal.





## Intimidación: Lo que puede hacer para ayudar

**Proteger a los demás de la intimidación no es solo algo bueno que hacer. También puede ser bueno para usted.**

¿Sabía que solo ver la intimidación podría afectar su salud mental? Las investigaciones han demostrado que los estudiantes que vieron a otras personas sufrir intimidación tenían más probabilidades de experimentar ansiedad y depresión.

Estas son algunas cosas que puede hacer para ayudar a prevenir la intimidación antes, durante y después de que ocurra la intimidación.

### ANTES:

- › Sea acogedor y amable con los demás.
- › Invite a otras personas a unirse a sus actividades y grupos.
- › Sepa que hay poder en las multitudes. Si se siente cómodo, intente caminar con las personas más propensas a sufrir intimidación o sentarse junto a ellas. Pídale a sus amigos que lo acompañen.

### DURANTE:

- › Defienda a la persona que está siendo intimidada. Puedes hacerlo directamente enfrentándose a las acciones del acosador o defendiendo el estatus social de la persona.
- › También puedes tratar de cambiar de tema o usar el humor para ayudar a aligerar la situación.

### DESPUÉS:

- › Hable con la persona que fue intimidada. Comparta su apoyo o preocupación.
- › Informe lo que le sucedió a un adulto de confianza, como un padre o maestro.
- › ¿Es amigo del acosador? Si se siente seguro, hable con él/ella y hágale saber que no está de acuerdo con lo que dijo o hizo.



## ¿El IEP de su hijo sigue funcionando?

**Un programa de educación individualizada (Individualized Education Program, IEP) es un plan que ayuda a apoyar las necesidades educativas de su hijo.** Cada año, un equipo del IEP evaluará las necesidades y los objetivos de su hijo para asegurarse de que el IEP siga funcionando. Pero no tiene que esperar un año para una evaluación.

### **Aborde sus necesidades cambiantes**

**Los niños pueden crecer y desarrollarse rápidamente.** Aquello con lo que tuvieron dificultades ayer podría no ser un problema hoy. Si uno de los objetivos de su hijo ya no es relevante o está teniendo dificultades con algo nuevo, hable con el equipo del IEP de su hijo.

### **Comparta información nueva**

**¿Ha cambiado el diagnóstico de su hijo?** ¿Ha realizado una evaluación del desarrollo, funcional o académica que muestre diferentes fortalezas o debilidades? Informe al equipo del IEP de su hijo. Cuanta más información tenga, más eficaz puede ser el IEP de su hijo.

### **Verifique el progreso**

**¿Su hijo ha dejado de avanzar hacia sus objetivos? ¿Tiene más problemas académicos o sociales?** Podría ser solo un obstáculo temporal. Pero también podría significar que el IEP requiere un cambio. Comparta sus inquietudes con el equipo del IEP de su hijo. Trabajarán con usted y su hijo. Juntos, pueden decidir si es necesario un cambio.

# Crear hábitos saludables

Kramer Davis Health ofrece atención para personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo (intellectual and developmental disabilities, IDD). Uno de los servicios únicos que ofrecen es la nutrición.

En Kramer Davis Health, la nutrición es más que una dieta. Se trata de ayudarle a tomar decisiones alimenticias que pueden mejorar su salud y bienestar.

## **ATENCIÓN PERSONALIZADA**

El equipo de nutrición se toma el tiempo para conocerlo. Llegan a conocer su estilo de vida, sus desafíos y cualquier sensibilidad a los alimentos o las texturas que tenga. Esto les ayuda a idear un plan de atención que pueda cumplir con el tiempo.

## **UN ENFOQUE INTEGRAL**

El equipo de nutrición trabaja con otros especialistas, como psiquiatras y fisioterapeutas. Esto les ayuda a abordar todos los aspectos de su salud.

## **PRIMERO LA EDUCACIÓN**

El equipo de nutrición ayuda a enseñarle a usted y a sus cuidadores sobre la importancia de una alimentación saludable. Esto puede ayudar a empoderarlo. Y puede ayudarle a tomar decisiones informadas que beneficien su salud a largo plazo.



## **ACERCA DE KRAMER DAVIS HEALTH**

Kramer Davis Health es una clínica para personas con IDD. Está en el área de Nashville. y atiende a pacientes de 13 años o más. Sus servicios incluyen servicios médicos, dentales, de salud mental, nutrición, neurología y más.

Visite [www.kd.health](http://www.kd.health) para obtener más información.  
O comuníquese con la clínica.

**1-615-933-7300** | [hello@kd.health](mailto:hello@kd.health)

**Kramer Davis — Nashville**  
3901 Central Pike, Suite 500  
Hermitage, TN 37076

# Le ayudamos a encontrar apoyos

Somos más que un seguro. También estamos a su disposición para ayudar con sus necesidades diarias.

## PODEMOS AYUDARLE A CONSEGUIR COSAS COMO:



Comience en línea. Simplemente ingrese en [bluecare.bcbst.com](https://bluecare.bcbst.com). Busque el recuadro **Need Some Extra Support (Necesita un poco de apoyo adicional)** en la parte inferior de la página y haga clic en **Learn More (Más información)**.

**Tiene preguntas? Estamos aquí para ayudarle.**

- › BlueCare: **1-800-468-9698**
- › TennCare *Select* **1-800-263-5479**
- › TRS: **711**, solicite hablar con el **888-418-0008**

---

## ¿Necesita ayuda con el acceso a Internet o con su factura telefónica?

Puede obtener un descuento de hasta \$9.25 al mes del costo de su factura telefónica o del servicio de Internet a través de un programa llamado **Lifeline**. Los miembros de TennCare son elegibles para presentar una solicitud.

### PARA UNIRSE A ESTE PROGRAMA:

1. Visite [lifelinesupport.org](https://lifelinesupport.org).
2. Haga clic en **Apply now (Solicitar ahora)** en la parte superior de la página.
3. Elija **TN** (o su estado actual) de la lista.
4. Haga clic en **Get Started (Comenzar)**.

## Manténgase en contacto con TennCare

TennCare se renueva todos los años. Eso significa que TennCare verificará si usted sigue siendo elegible para sus beneficios de Medicaid. Cuando reciba un paquete de renovación, complételo y envíelo lo antes posible. Si no lo completa, TennCare podría cancelar sus beneficios.

Es importante que TennCare tenga registrada su información de contacto correcta. De esa manera, podrán comunicarse con usted para darle información importante, como la renovación de sus beneficios. Puede actualizar su información de dos maneras:

1. En línea, en [tenncareconnect.tn.gov](https://tenncareconnect.tn.gov)
2. Por teléfono al **1-855-259-0701**

No olvide inscribirse en su cuenta TennCare Connect en línea. Puede usarla para administrar sus beneficios, renovar su cobertura y elegir cómo TennCare se comunica con usted.

## Pruebas de PKU para recién nacidos

Después de que nazca su bebé, el hospital se asegurará de que esté sano y listo para irse a casa. Esto incluye un examen exhaustivo y varias pruebas importantes. Una es la determinación de fenilcetonuria (phenylketonuria, PKU). La PKU afecta la forma en que el cuerpo usa las proteínas. Es infrecuente. Pero requiere una dieta baja en proteínas a largo plazo. Sus beneficios de TennCare cubren la prueba de PKU y los servicios médicos de profesionales autorizados. Eso incluye fórmulas especiales. Se requieren muchas pruebas para recién nacidos porque el tratamiento temprano de los problemas de salud puede marcar una gran diferencia en la vida de un niño. Le sugerimos que hable con su proveedor de atención médica acerca de qué pruebas esperar. Encontrará más información útil en [babysfirsttest.org](https://babysfirsttest.org).

## Nos preocupamos por su cobertura para la diabetes

Su plan de salud cubre determinados servicios y atención en relación a la diabetes si son médicamente necesarios. Esto incluye:

- › Suministros y equipos para pruebas relacionadas con la diabetes
- › Capacitación sobre cómo controlar la diabetes
- › Educación para pacientes ambulatorios y asesoramiento médico sobre un plan de alimentación para diabéticos
- › Visitas a su médico para atención y pruebas relacionadas con la diabetes

Y muchos tipos de insulina y medicamentos para diabetes ni siquiera cuentan para el límite mensual de medicamentos. Puede ver la lista de esos medicamentos en [tn.gov/tenncare/members-applicants/pharmacy.html](https://tn.gov/tenncare/members-applicants/pharmacy.html).

Haga clic en el enlace de Automatic Exemption List (Auto-Exempt) (Lista de exenciones automáticas (Autoexención)). También puede llamar a TennCare Connect al **1-855-259-0701** para obtener la lista.

## ¿Necesita ayuda para que se paguen sus servicios y atención para la diabetes? Llámenos.

- › BlueCare: **1-800-468-9698**
- › TennCare *Select* **1-800-263-5479**
- › TRS: **711**, solicite hablar con el **888-418-0008**

# BENEFICIOS GRATUITOS PARA NUESTROS MIEMBROS



**En nuestra capacidad de proveedor de su plan de seguro médico, creemos que es importante que sepa cuáles servicios tiene a su disposición. Hemos enumerado algunos de ellos aquí, pero, por favor, consulte el manual para miembros para obtener información completa.**

## CHEQUEOS MÉDICOS DE RUTINA

Los miembros de TennCare Kids reciben chequeos gratuitos desde el nacimiento hasta los 20 años de edad. En estas consultas se evalúa si su hijo ha logrado ciertas etapas del desarrollo y se le administran las vacunas necesarias.

También tienen cobertura para toda la atención médica necesaria para tratar los problemas que se descubran en el chequeo. Eso incluye atención médica, dental, del habla, del oído, de la vista y de salud conductual.

### Bebés y niños pequeños:

Por lo menos 12 chequeos antes de los 3 años de edad.

### Niños de 3 años de edad en adelante, incluidos los adolescentes:

Necesitan un chequeo cada año.

Le podemos ayudar a hacer la cita para un chequeo. Inicie sesión en su cuenta en línea en [bluecare.bcbst.com](https://bluecare.bcbst.com) y haga clic en el icono de chat. O llámenos a Servicio al Cliente.

## COBERTURA DE MEDICAMENTOS CON RECETA

Todos los medicamentos con receta y los reclamos son manejados por su administrador de beneficios de farmacia. Para más información, llame al **1-888-816-1680**.

## ATENCIÓN DE LA VISTA PARA NIÑOS

Los niños desde su nacimiento hasta los 20 años reciben servicios de visión gratuitos. Los servicios oftalmológicos incluyen exámenes de la vista, además de armazones, lentes y lentes de contacto (cuando sean médicamente necesarios). Encuentre un proveedor en [bluecare.bcbst.com](https://bluecare.bcbst.com) seleccionando Find Care. O llame a Servicio al Cliente.

## ATENCIÓN DENTAL EXTENDIDA PARA MIEMBROS

Los niños desde el nacimiento hasta los 20 años tienen acceso a servicios dentales gratuitos. A partir del 1 de enero de 2023, TennCare está ampliando los beneficios dentales para los miembros adultos. Todos los miembros adultos tendrán cobertura dental este año.

### Los miembros pueden obtener:

- › Revisiones periódicas y limpiezas preventivas
- › Radiografías y exámenes de diagnóstico
- › Tratamientos tópicos de flúor
- › Coronas, prótesis parciales y completas
- › Otros servicios médicamente necesarios

Para más información, llame a DentaQuest\* al **1-855-418-1622** o visite [dentaquest.com](https://dentaquest.com).

## LÍNEA DE ENFERMERÍA DE 24/7, NURSELINE\*\*

Llame y hable con un enfermero capacitado sobre cualquier pregunta o inquietud de salud que tenga. El personal de enfermería atiende todo el día, todos los días en el **1-800-262-2873**.

\*DentaQuest es una empresa independiente que sirve a los miembros de BlueCare Tennessee. No proporciona productos ni servicios de Blue Cross Blue Shield.

\*\*Línea de Enfermería 24/7 NurseLine ofrece asesoramiento de salud y apoyo facilitados por Infomedica Group, Inc., que opera bajo el nombre Carenet Healthcare Services, Inc., una compañía independiente que no ofrece productos ni servicios de la marca BlueCare Tennessee.

# BENEFICIOS GRATUITOS PARA NUESTROS MIEMBROS

## AYUDA INDIVIDUAL CON SU SALUD

Todos necesitamos una mano amiga de vez en cuando. Así que si necesita apoyo para llevar un estilo de vida saludable o ayuda con una enfermedad o lesión, ya sea a corto o largo plazo, estamos aquí para usted.



### Considérenos su equipo de apoyo a la salud

- › Nuestros servicios son gratuitos y son parte de sus beneficios.
- › Si quiere ayuda para conservar la salud, considere trabajar con un entrenador de salud.
- › Y si sus necesidades de salud son más complejas, nuestro equipo de atención está dispuesto a colaborar con usted y sus proveedores de atención médica para asegurar que reciba la atención y el apoyo que necesite.
- › Se incluye el apoyo para la salud mental.
- › Usted decide si quiere aprovechar estos servicios.
- › Usted puede inscribirse o cancelar en cualquier momento con tan sólo una llamada.

### Equipo de atención a miembros:

- › BlueCare: **1-800-468-9698**
- › TennCare *Select*: **1-800-263-5479**
- › Obtenga más información en [bluecare.bcbst.com/OneOnOne](https://bluecare.bcbst.com/OneOnOne)



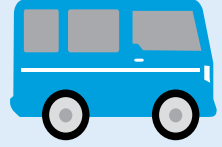
### Para las miembros embarazadas, la ayuda individual incluye:

- › Información a lo largo de su embarazo por mensajes de texto, correo postal o en línea
- › Servicios para ayudarle a vivir libre de tabaco y drogas, ayuda con salud mental, vivienda, comida y más
- › Apoyo de personal especialmente capacitado que incluye obstetricia (enfermeras del embarazo)

# SERVICIOS ESPECIALES

## TRANSPORTE GRATUITO AL DOCTOR O A LA FARMACIA

**¿Necesita transporte a sus consultas médicas o para ir por su medicina?** Llame a Verida\* para pedir transporte gratuito que no sea de emergencia. Deberá pedirlo por lo menos con tres días de anticipación.



Es posible que le puedan dar un reembolso por millas si usted o u otra persona maneja a una cita médica. Tendrá que avisar de esto antes de su cita. Hay un formulario que debe completar y que su doctor debe firmar. O podrían darle un pase de autobús.

Cuando pida transporte al doctor, pida también una parada en la farmacia para recoger sus medicamentos con receta de camino a casa.

Programar el transporte en línea es fácil en [member.verida.com](https://member.verida.com) o a través de la aplicación móvil. O llame al número de su plan:

- › BlueCare: **1-855-735-4660**
- › TennCare *Select*: **1-866-473-7565**

\*Verida es una empresa independiente que sirve a los miembros de BlueCare Tennessee. No proporciona productos ni servicios de Blue Cross Blue Shield.

## SERVICIOS Y APOYOS A LARGO PLAZO PARA PERSONAS MAYORES O DISCAPACITADAS

A través del programa CHOICES de TennCare, los miembros reciben apoyo y ayuda con las actividades cotidianas. Llame a su coordinador de atención médica de CHOICES para recibir ayuda:

- › Antes o después de ser ingresado o dado de alta del hospital
- › Cuando necesite transporte de ida o vuelta al hospital, a un proveedor de atención médica o a una farmacia

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente o a BlueCare Tennessee CHOICES al **1-888-747-8955**.

---

## AYUDA PARA MIEMBROS CON DIFERENCIAS INTELECTUALES Y DEL DESARROLLO

Muchos de nuestros miembros necesitan ayuda para encontrar un trabajo y cuidarse. El programa Employment and Community First CHOICES está aquí para estos miembros. Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente de BlueCare o visite [tenncareconnect.tn.gov](https://tenncareconnect.tn.gov).

# PARA SU CONVENIENCIA

## SU CUENTA EN LÍNEA EN BLUECARE.BCBST.COM

Para configurar una cuenta en línea con nosotros, simplemente visite [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com). En la parte superior a la derecha, haga clic en "Register" (Registrarme). Use su cuenta como una forma conveniente y segura de:

- › Pedir un repuesto de su tarjeta de identificación de miembro si la extravió
- › Imprimir una tarjeta provisional
- › Pedir un cambio de proveedor de atención primaria (PCP)
- › Buscar un proveedor de atención médica en su red
- › Ver los detalles de su plan de seguro médico

También puede usar su cuenta en línea para verificar el estado de una autorización previa. Si se deniega su petición, le enviaremos una carta. Pero deberá conectarse en línea para ver si su solicitud fue aprobada.

---

## INSCRÍBASE PARA RECIBIR MENSAJES DE TEXTO

Envíe un mensaje de texto a **BlueCare TN** al **69-246** o llame al **1-888-710-1519** para recibir las últimas novedades sobre su atención médica. Pueden aplicarse tarifas de mensajes y datos. No es necesario comprar productos o servicios de BlueCross BlueShield of Tennessee. Envíe un mensaje de texto con la palabra **AYUDA** para recibir ayuda o **ALTO** para no recibir más mensajes.

## CHAT EN LÍNEA

Sabemos que está ocupado, por lo que ahora es aún más fácil hablar con nosotros. Conéctese con nosotros desde su computadora, tableta o teléfono inteligente para hacernos cualquier pregunta que tenga sobre su plan de seguro médico. Inicie sesión en su cuenta en línea en [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com) y haga clic en el icono de chat para iniciar una conversación.



## BOLETÍN EN OTROS IDIOMAS Y SERVICIOS DE TRADUCCIÓN

Hay una versión en inglés de este boletín en [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com).

Ofrecemos servicios gratuitos de traducción e interpretación para otros idiomas. También podemos ofrecerle ayuda si tiene pérdida de audición o visión. Estos servicios son gratuitos para los miembros.

- › Los miembros de BlueCare deben llamar al **1-800-468-9698**.
- › Los miembros de TennCare *Select* deben llamar al **1-800-263-5479**.
- › Para TRS llame al **711** y pida el **888-418-0008**.

# AVISOS PARA LOS MIEMBROS

## ¿YA ESTÁ MUY GRANDE SU ADOLESCENTE PARA ACUDIR AL PEDIATRA?

¿Sabía que la mayoría de los pediatras dejan de ver a los pacientes entre las edades de 18 y 21? Quizás ya es el momento de ayudarlo a su hijo adolescente a encontrar un nuevo proveedor de atención primaria (PCP). Para muchos adultos jóvenes, elegir a un PCP es el primer paso en la toma de sus propias decisiones de salud.

Para ayuda para buscar un PCP, llámenos a Servicio al Cliente.

## ¿VA A PERDER SU COBERTURA?

Si le informaron que sus beneficios de TennCare terminarán — por ejemplo, si está a punto de cumplir 21 años — podemos ayudarlo a seguir recibiendo atención. Nuestro Equipo de Atención de Miembros puede informarle sobre los recursos de la comunidad en su área para ayudarlo con sus necesidades de salud.



Llámenos antes de que su cobertura se termine. Estamos aquí para servirle.

## LOS RECIÉN NACIDOS NECESITAN SU PROPIA COBERTURA DE SEGURO MÉDICO

¿Sabía que sus beneficios de embarazo no cubren a su recién nacido? No se pierda ni un día de cobertura — llame al **1-855-259-0701** tan pronto como nazca su bebé.

---

## ES IMPORTANTE QUE SU CORRESPONDENCIA NO SE LE PIERDA

¿Tenemos su dirección postal correcta? Si no la tenemos, usted no recibirá correspondencia importante acerca de su plan de seguro médico y sus beneficios. Actualícela llamando a TennCare Connect al **1-855-259-0701** o en [tenncareconnect.tn.gov](http://tenncareconnect.tn.gov).

---

## AVISO DE PRÁCTICAS DE PRIVACIDAD ACTUALIZADO

Hemos publicado un Aviso de prácticas de privacidad conforme a la Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (HIPAA) actualizado, que está disponible en [bluecare.bcbst.com/privacy](http://bluecare.bcbst.com/privacy). El documento actualizado incluye descripciones más claras sobre cómo utilizamos y compartimos su información médica y cómo las diferentes leyes podrían afectar la manera en que utilizamos su información. Estas actualizaciones no cambian los derechos que usted tiene ni las responsabilidades que tenemos de proteger su información médica. Para obtener más información, comuníquese con nuestra Oficina de Privacidad escribiendo a [Privacy\\_Office@bcbst.com](mailto:Privacy_Office@bcbst.com).

# AVISOS PARA LOS MIEMBROS

## EL PCP DE SU HIJO ES SU ALIADO

Es más fácil cuidar la salud de su familia si usted tiene un aliado. Por eso recomendamos que todos los niños tengan un proveedor de atención primaria (PCP).



El PCP de un niño a veces es un especialista en medicina infantil (pediatra). Él o ella hace los exámenes de rutina y trata las enfermedades menores. También puede detectar problemas temprano y mandar a hacerle pruebas si requiere tratamiento.

Las salas de emergencia y los especialistas son importantes cuando los necesita. Pero ellos no cuentan con el panorama completo de la salud de su hijo. El PCP de su hijo conoce sus antecedentes y lo conoce a usted. Eso puede ayudar si tiene que tomar decisiones de salud importantes.

### **Aquí le damos algunos consejos para mantener informado al PCP de su hijo:**

- › Informe a los demás proveedores quién es el PCP de su hijo.
- › Pídale a los otros proveedores que le envíen sus informes al PCP de su hijo.
- › Informe al PCP de su hijo sobre cualquier consulta con otros proveedores.



### **Para la máxima economía, acuda a proveedores de la red**

Si usted no acude a sus proveedores de la red, será responsable de los gastos por servicios fuera de la red. La única excepción es la atención de emergencia. Consulte el manual para miembros para obtener más información.

Para encontrar un proveedor de la red, use la herramienta Find Care en [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com). O llámenos a Servicio al Cliente.

# SUS DERECHOS

## CÓMO PROTEGEMOS SU INFORMACIÓN MÉDICA

Tenemos políticas sobre cómo protegemos su información médica. Se basan en las leyes. Las mantenemos al día. Para asegurarnos de que estamos haciéndolo bien, entrenamos a nuestro personal cada año. Protegemos todos los datos relacionados con su salud, independientemente de la forma en que se divulguen o almacenen, es decir verbalmente, por escrito o en forma electrónica. Estas leyes y políticas se aplican a toda nuestra compañía y a cómo usted o cualquier otra persona consulta o usa su información.



Puede leer más sobre esto en su manual para miembros. También encontrará un aviso de privacidad en [bluecare.bcbst.com](https://bluecare.bcbst.com) o puede llamar a Servicio al Cliente para pedir una copia.

Por favor, llame a su coordinador de atención médica si tiene preguntas sobre estos beneficios. ¿No sabe con seguridad cómo comunicarse con ellos? Llame a Servicio al Cliente. Busque el número de teléfono de Servicio al Cliente en la última página de este boletín.

## REPORTE EL FRAUDE O ABUSO

Para reportar fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (OIG) nos puede llamar gratis al **1-800-433-3982** o en línea en [www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html](https://www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html).

Para reportar el fraude o el maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la Unidad de Control de Fraude Médico de la Oficina de Investigación de Tennessee (MFCU), llame gratis al **1-800-433-5454**.

# SUS DERECHOS

## APELACIONES DE TENNCARE

Encuentre ayuda para presentar una apelación por un servicio de TennCare (servicio médico o de salud mental o de tratamiento por abuso de alcohol o drogas). Unidad de Soluciones de TennCare llamada gratis al **1-800-878-3192** (lunes a viernes de 8 a.m. a 4:30 p.m., horario del Centro).

---

## USTED PUEDE PEDIR UNA SEGUNDA OPINIÓN

La mayoría de nosotros queremos saber lo más posible acerca de nuestra salud. En ocasiones, eso significa escuchar otro punto de vista — una segunda opinión. Le ayudaremos a consultar la opinión de otro proveedor de la red. Si no podemos encontrar un proveedor de la red, le ayudaremos a obtener una segunda opinión de un proveedor fuera de la red sin costo adicional.

¿Necesita ayuda con una segunda opinión? El número de Servicio al Cliente se indica en su tarjeta de identificación y en la última página de este boletín.

---

## TENNCARE NO PERMITE EL TRATO INJUSTO

Nadie recibe un trato diferente debido a su raza, color, lugar de nacimiento, religión, idioma, sexo, edad o discapacidad.

- › ¿Cree que lo han tratado de una manera diferente?
- › ¿Tiene más preguntas o necesita más ayuda?
- › Si piensa que lo han tratado de una manera diferente, llame gratis a TennCare Connect al **1-855-259-0701**.

El formulario de queja por discriminación se encuentra en línea en:

**[https://stateofennessee-cvlyz.formstack.com/forms/tenncare\\_discrimination\\_form\\_spanish](https://stateofennessee-cvlyz.formstack.com/forms/tenncare_discrimination_form_spanish)**

# MÁS RECURSOS

## AYUDA PARA DEJAR EL TABACO

Dejar de fumar es más fácil cuando tiene ayuda. Estamos listos para ayudarlo.

- › Usted recibirá apoyo personal de nuestros educadores de salud a lo largo de toda su trayectoria para dejarlo.
- › Contamos con un programa para mujeres embarazadas
- › y mamás de recién nacidos — con cupones para pañales como recompensa por el éxito.
- › Cubrimos la mayoría de los medicamentos con una receta de su doctor.

Llame a Servicio al Cliente para comenzar. O llame a la línea para dejar el tabaco de Tennessee para consejos en inglés o español.

- › Para comenzar, hable con asesores capacitados.
- › Reciba gratuitamente dos semanas de tratamiento de reemplazo de nicotina.

## Línea de Tennessee para dejar el tabaco

Gratis para todos los residentes de Tennessee. **1-800-784-8669** o [tnquitline.org](https://www.tnquitline.org)

## TEXT4BABY®

Este servicio gratuito le enviará mensajes de texto cada semana sobre cómo tener un embarazo sano y un bebé sano. Simplemente textee la palabra "BEBE" al **511411** para comenzar. O inscríbese en línea en [text4baby.org](https://www.text4baby.org).

## SOLICITE LA COBERTURA DE TENNCARE

Use el Mercado de Seguros de Salud [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov). O llame gratis al **1-800-318-2596**.

## TENNCARE CONNECT

Reciba más información sobre TennCare. Informe de los cambios de su dirección, ingresos, tamaño de la familia y si obtiene otro seguro.

Llame al **1-855-259-0701** (TRS o TDD: **1-877-779-3103**) o [tenncareconnect.tn.gov](https://www.tennconnect.tn.gov)



Ayuda para las familias de Tennessee incluye enlaces con servicios estatales, información y mucho más.

healthier  tennessee  
StartNow

[healthiertn.com](https://www.healthiertn.com)

Trabajemos juntos para una mejor salud para usted y una mejor salud en Tennessee.

## AYUDA PARA CRISIS PSIQUIÁTRICA

- › Línea directa las 24/7 en todo el estado de Tennessee **1-855-274-7471**
- › Red de Tennessee para la Prevención de Suicidios [tspn.org](https://www.tspn.org)

## AYUDA PARA EL USO INDEBIDO DE SUSTANCIAS

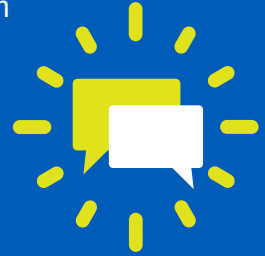
- › TN Together [tn.gov/opioids](https://www.tn.gov/opioids)
- › Tennessee Redline **1-800-889-9789**

# ¿CÓMO PODEMOS AYUDARLE?

## SERVICIO AL CLIENTE

Para preguntas sobre el uso de su plan de seguro médico, atención de la vista, cambio de su proveedor de atención primaria o para recibir ayuda en otro idioma.

- › Miembros de BlueCare **1-800-468-9698**
- › Miembros de TennCareSelect **1-800-263-5479**
- › TRS: Marque el **711**, y pida el **888-418-0008**
- › Lunes a viernes | 8 a.m. a 6 p.m., horario del Este
- › [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com)



¿Necesita ayuda con su atención médica, para hablar con nosotros o para leer lo que le enviamos? Llámenos gratis:

BlueCare **1-800-468-9698**

TennCareSelect **1-800-263-5479**

(TRS: **711** y pida el **888-418-0008**)



BlueCare<sup>SM</sup>  
TennCareSelect

1 Cameron Hill Circle | Chattanooga, TN 37402 | [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com)

El contenido de este boletín es suministrado por TennCare para su distribución a los miembros de BlueCare y TennCareSelect members. BlueCare Tennessee es un licenciario independiente de BlueCross BlueShield Association. Obedecemos las leyes de derechos civiles federales y estatales. No tratamos de manera diferente a las personas debido a su raza, color, origen, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo. ¿Piensa que no le ayudamos o que lo tratamos de manera diferente? Entonces llame a BlueCare al **1-800-468-9698**, a TennCareSelect al **1-800-263-5479** o a TennCare al **1-855-857-1673** (TRS: **711: 1-888-418-0008**).

Spanish: Español ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame a BlueCare al **1-800-468-9698**. Llame a TennCareSelect al **1-800-263-5479** (TRS: **711: 888-418-0008**).

ی-دروک: Kurdish

ئەگەر بە کوردی سۆرانی قسە دەکەن، خزمەتگوزاری بیهکەنی وەرگیران بەخۆراییی دەخزێتە بەردەستتان. پەیوەندی بکەن بە ژمارە

(TRS: **711: 888-418-0008**) **1-800-263-5479** TennCareSelect **1-800-468-9698** BlueCare

Wellframe es una empresa independiente que proporciona y mantiene una aplicación de manejo de la atención para BlueCare Tennessee. Usted recibió esta oferta sobre la base de reclamaciones recientes por su atención. La participación es opcional. App Store es una marca comercial registrada de Apple, Inc. Android es una marca comercial de Google, Inc.